



# NATIONELLA SPELFORMER

## 7 MOT 7 10-12 ÅR

### Målsättning med spelformen 7 mot 7

Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.



För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".

## Förutsättningar



### Storlek planyta

50-55 meter x 30-35 m.

**Straffområde:** 19 x 7 m.

**Retreatlinje:** 7 m från mittlinjen.



### Storlek mål

Max 5 x 2 m.



### Storlek boll

4.



### Speltid

3 x 20 min vid enskild match

3 x 15 min vid sammandrag

(2-3 matcher)



### Antal spelare

6 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.



### Byten

Fria byten.



### Utrustning spelare

Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.

## Rekommendationer

**10-11 år**

50 x 30 m.

**12 år**

55 x 35 m.

5 x 2 m.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.

3 avbytare per lag.

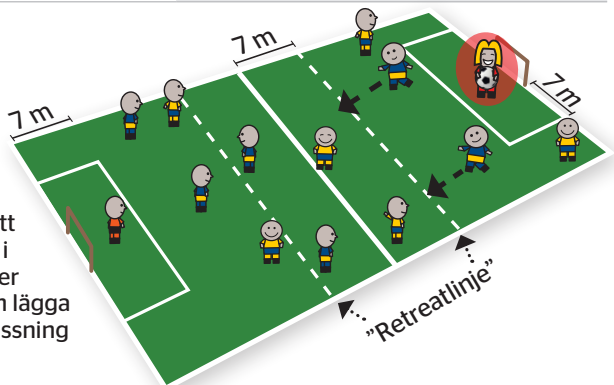
Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

## Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer eller fötter (se nedan).

**När målvaktsutkast** dömts efter att bollen passerat kortlinjen är bollen i spel genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.



**2020 införs** ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.

## Regler



En utvisad spelare får i 7 mot 7 ersättas av en annan spelare.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 8 spelare tills ställningen är lika.

## Rekommendationer

Ersätt den utvisade spelaren med en annan spelare.

Spela med 8 spelare.

# Spelarutbildningsplan

**3 mot 3**  
**6-7 år**

Individuellt spel.

**5 mot 5**  
**8-9 år**

Spel med närmaste spelare.

**7 mot 7**  
**10-12 år**

Kollektivt spel med få spelare.

**9 mot 9**  
**13-14 år**

Kollektivt spel med flera spelare.

**11 mot 11**  
**15-år**

Kollektivt spel med hela laget.



## Hur spelar 10-12 åringar fotboll?

I åldern 10-12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem.

I anfallsspelet syns detta främst genom att passningspelet och spelbarheten förbättras.

I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevakas.

## Tips till ledare, föräldrar

### och de som stöttar barnen vid match och träning

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Upptred med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.



# Välkommen till Svenska Fotbollförbundets tränar- och spelarutbildning.

På Fotbollsportalen kan du inspireras av Spelarutbildningens VAD spelarna ska lära sig och ta del av tränarutbildningens HUR träningen kan genomföras.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>



**Fotbollens spela, lek och lär**  
Beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.



**Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan**  
Beskriver vad som skapar bästa tänkbara lärandemiljöer för att utveckla fotbollsspelare i åldern 6-19 år.

## Nationella spelformer



Berör respektive spelform och är anpassat för alla inom fotbollen.

<https://fogis.se/barn-ungdom/>

## Svenska Fotbollförbundets nationella barn- och ungdomstränarutbildningar



### Tränarutbildning C

Materialet vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år.  
*Obligatorisk för alla som startar inom SvFF:s utbildningsprogram.*



### Tränarutbildning B ungdom

Vad bör du tänka på när du planerar ett träningspass för ungdomar?  
Hur skapar du en positiv och utvecklande lärandemiljö?



### Tränarutbildning A ungdom

För spelarutveckling med de senaste rönen inom fotbollspsykologi och fotbollsfys samt inom spelet och tränarens coachning.



### Målvaktstränarutbildning C

Målvaktstränarutbildning C är ett material som riktar sig till målvakts- och lagtränare för barn och ungdomar upp till 14 år.

## Riktlinjer för svensk Barn- och ungdomsfotboll är:

Fotboll för alla

Barns och ungdomars villkor

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

Hållbart idrottande

Fair Play